දුරකථන - 0112669192 , 0112675011
தொலைபேசி - 0112694033, 0112675280
Telephone - 0112675449

ෆැක්ස් - 0112693866
பெக்ஸ் - 0112693869
Fax - 0112692913

විද්‍යුත් තැපෑල - postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி -
e-mail -

වෙබ් අඩවිය - www.health.gov.lk
இணையத்தளம் -
website -

සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

මගේ අංකය -
எனது இல -
My No. - MH/ND/2/A/99/Circular/2025

ඔබේ අංකය -
உமது இல -
Your No. -

දිනය - 3.12.2025
திகதி -
Date -

සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
சுகாதார மற்றும் வெகுஜன ஊடக அமைச்சு
Ministry of Health & Mass Media

චක්‍රලේඛ අංක: 01-49/2025

සියලුම පළාත් ප්‍රධාන ලේකම්වරුන්ට
සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය ලේකම්වරුන්ට
සියලුම පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්ට
සියලුම ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂවරුන්ට
සියලුම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන් වෙත
සියලුම ආයතන ප්‍රධානීන් වෙත

හදිසි අවස්ථා වලදී පීඩාවට පත් පුද්ගලයින් සඳහා ආහාර සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා මාර්ගෝපදේශය

ආහාර මූලික මිනිස් අවශ්‍යතාවයක් වන අතර, හදිසි ආපදා අවස්ථා වලදී ආරක්ෂිත ආහාර, පිරිසිදු ජලය සහ අත්‍යවශ්‍ය සනීපාරක්ෂක සේවා අඛණ්ඩව ලබා ගත හැකි බව සහතික කිරීම ඉතා වැදගත් වේ. හදිසි ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී, ආහාර ලබා දීම මූලික ආකාර දෙකකින් සිදු කළ හැකිය:

I. පිසූ ආහාර
II. වියළි සලාක

මෙම මාර්ගෝපදේශයෙහි, ශ්‍රී ලංකාව තුළ උද්ගතවන හදිසි ආපදා අවස්ථාවක, එහි මූලික අවධියේ දී සහ නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වන කාලය තුළදී, අවතැන් වූ පුද්ගලයින් සඳහා ආහාර සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමේදී (පිසූ ආහාර සහ වියළි සලාක ආහාර ලබා දීමේදී) අනුගමනය කළ යුතු නිර්දේශයන් සහ මාර්ගෝපදේශ දක්වා ඇත.

I. පිසූ ආහාර ලබා දීම

ගංවතුර, නායයෑම් සහ සමූහ අවතැන්වීම් වැනි හදිසි ආපදා අවස්ථා වලදී බලපෑමට ලක් වූ ජනයාට බොහෝ විට ඔවුන්ගේ සුපුරුදු ආහාර ප්‍රභවයන් වෙත ප්‍රවේශය අහිමි වේ. එබැවින්, විපතට පත් ජනතාව මුදවා ගැනීමේ මූලික මෙහෙයුම් ක්‍රියාත්මක වන අවධියේදී, පිසූ ආහාර අවතැන් වූවන් රැඳී සිටින නිවෙස්, තාවකාලික නවාතැන් හෝ ඉවත් කිරීමේ කඳවුරු වෙත ලබා දීමට අවශ්‍ය වනු ඇත.

එම ආහාර පිළියෙළ කිරීම සඳහා ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙවල් හෝ ජංගම ආහාර පිසීමේ ඒකක භාවිතා කළ හැකිය. එසේ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී ආහාර වල ආරක්ෂිතතාවය මෙන්ම පෝෂණ ගුණය ද සහතික කිරීම සඳහා මෙම මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතු වේ.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

ආහාර සැලසුම් කිරීම සහ ආහාර වට්ටෝරු සැකසීම

1. සමබල සහ සංස්කෘතිකමය වශයෙන් ගැලපෙන ආහාර වේල් ලබා දීම
   - බලපෑමට ලක් වූ ජනතාවගේ සාම්ප්‍රදායික මෙන්ම සංස්කෘතිකමය වශයෙන් ගැළපෙන සහ පෝෂ්‍යදායී වූ සමබල ආහාර වේලක් ලබා දිය යුතුය.
   - මෙහිදී ලබාදෙන්නාවූ ආහාර වේල් මඟින් එම පුද්ගලයින්ගේ ශක්ති අවශ්‍යතාවය මෙන්ම ප්‍රෝටීන සහ ක්ෂුද්‍ර පෝෂක අවශ්‍යතාවයද සපුරාලිය යුතුය.

2. වැඩි අවදානම් සහිත පුද්ගලයින් හඳුනා ගැනීම
   ළදරුවන් (මාස 6-12), කුඩා දරුවන් (අවුරුදු 1-2), පෙර පාසල් දරුවන් (අවුරුදු 2-5), ගැබිනි සහ කිරි දෙන මව්වරුන්, වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සහ බෝ නොවන රෝග (NCDs) ඇති පුද්ගලයින් යනු විශේෂ අවධානයක් යොමු කළ යුතු පුද්ගල කණ්ඩායම් වේ. හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම, මෙම කණ්ඩායම් සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග (උදා: වැඩිහිටියන් සඳහා සැපීමට සහ ගිලීමට පහසු මෘදු ආහාර, බෝ නොවන රෝගීන් සඳහා ලුණු, සීනි අඩුවෙන් යෙදූ ආහාර) ලබා දිය යුතුය.

   ළදරුවන්ට මාස 6ක් වනතුරු අනිවාර්යයෙන්ම මව්කිරි පමණක් ලබා දිය යුතු අතර, අවුරුදු 2 දක්වා කුඩා දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් පෝෂණය ලබා දීම සහ රෝගවලින් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා මව්කිරි දීම දිගටම කළ යුතුය. කිසිවිටෙකත් ළදරු කිරිපිටි (Infant formula) ලබා දීම නොකළ යුතුය.
   ආපදා මූලික අවධියේදී, ආරක්ෂිත සහ පෝෂ්‍යදායී අමතර ආහාර පිළියෙල කිරීමට කටයුතු සූදානම් කරන තුරු, අමතර ආහාරයක් ලෙස ත්‍රිපෝෂ/ වෙනත් ආහාර අතිරේක (දිනකට 100g බැගින්) ලබා දිය හැකි අතර ඒවා නොමැති අවස්ථාවකදී, වෙනත් සුදුසු ධාන්‍යමය අතිරේක ලබා දිය හැකිය. (මේ සම්බන්ධයෙන් පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශයෙන් මඟ පෙන්වීමක් ලබා ගත හැක).

3. සෑම ආහාර වේලක් සඳහාම ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩ වලට අයත් ආහාර වර්ග ඇතුළත් කිරීම
   සෑම ප්‍රධාන ආහාර වේලකටම (උදේ ආහාරය, දිවා ආහාරය, රාත්‍රී ආහාරය) පහත පරිදි අවම වශයෙන් ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩයකින් එක් ආහාරයක්වත් ඇතුළත් කිරීමට හැකි සෑම විටම කටයුතු කළ යුතුය. තවද, අධික ලෙස සීනි සහ ලුණු යෙදූ ආහාර මෙන්ම අති සැකසූ ආහාර ද හැකිතාක් සීමා කළ යුතුය (ඇමුණුම I - ආදර්ශ ආහාර වට්ටෝරු).

   a. ශක්තිජනක ප්‍රධාන ආහාර (පිටි සහිත සහ ධාන්‍යමය ආහාර)
      නිර්දේශිත ආහාර: අඩුවෙන් පාහින ලද හෝ තම්බන ලද සහල් වල (වැඩි පෝෂණ ගුණයක් සඳහා), තිරිඟු හෝ සහල් පිටිවලින් සකස් කළ ආහාර (රොටි, ඉඳිආප්ප වැනි), අල වර්ග (මඤ්ඤොක්කා, බතල වැනි), කොස් හෝ දෙල් (ප්‍රදේශයේ පහසුවෙන් ලබා ගැනීමට තිබේ නම්)

   b. ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර
      නිර්දේශිත ශාකමය ආහාර: පරිප්පු, කඩල, කව්පි, මුං ඇට වැනි ධාන්‍ය වර්ග, රනිල කුලයට අයත් බෝග වර්ග සහ සෝයා මීට්.
      නිර්දේශිත සත්ත්වමය ආහාර: ටින් කළ මාළු, කරවල, හාල්මැස්සන්, බිත්තර, තෙල් සහ මේද කොටස් ඉවත් කළ මස් (කුකුල් මස්)
      මහා පරිමාණයෙන් ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී මෙම ආහාර වර්ග ආර්ථිකමය වශයෙන් ලාබදායී වන අතර පෝෂණ ගුණයෙන්ද ඉහල වේ.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

c. එළවළු සහ පළතුරු වර්ග

නිර්දේශිත ආහාර: සමූහයක් සඳහා ඉක්මනින් පිස ගත හැකි සහ විශේෂයෙන් ගංවතුර වැනි අවස්ථාවලදී ආරක්ෂිත එළවළු වර්ග තෝරා ගතයුතුය (උදා: වට්ටක්කා, බෝංචි, කැරට් වැනි). හැකි සෑම විටම, ප්‍රාදේශීයව අඩු මිලට ලබා ගත හැකි එළවළු වර්ග අවම වශයෙන් දෙකක්වත් සහ පලතුරු (උදා: කෙසෙල්, දොඩම්) ලබා දියයුතුය. ගංවතුර කාලවලදී ආහාර දූෂනය වීම වැඩි බැවින් පලා වර්ග ලබා දීමෙන් වළකින්න. සියලුම එළවළු වර්ග හොඳින් පිසි ගතයුතුය. ආහාර ආරක්ෂිතතාවය පවත්වා ගැනීම සඳහා අමු සලාද ලබා දීමෙන් වළකින්න.

<u>ආහාර ආරක්ෂිතතාවය සහ සනීපාරක්ෂාව</u>

විශේෂයෙන් හදිසි ආපදා අවස්ථා වලදී ආහාර මගින් බෝවන රෝග වැළැක්වීම සඳහා ආහාර ආරක්ෂිතතා පියවර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

1. අමුද්‍රව්‍ය
   - සියලුම අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රවේශමෙන් තෝරා ගැනීම, ගබඩා කිරීම සහ පරිහරණය කිරීම සිදු කළ යුතුය.
   - එළවළු, ධාන්‍ය සහ අනෙකුත් අමුද්‍රව්‍ය සේදීම සඳහා පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත ජලය භාවිතා කළ යුතුය.
   - ආහාර හරස් දූෂනය වැළැක්වීම සඳහා පිළියෙළ කිරීමේදී අමු සහ පිසූ ආහාර වෙන වෙනම හැසිරවිය යුතුය.

2. ආහාර පිළියෙළ කිරීම
   - සියලුම ආහාර සම්පූර්ණයෙන්ම හා හොඳින් පිස ගැනීම හෝ සුදුසු පරිදි සකස් කිරීම කළ යුතුය.
   - අර්ධ වශයෙන් පිසූ ආහාර ලබා දීමෙන් වැළකිය යුතුය.
   - ආහාර පිළියෙළ කිරීමේදී සෑම විටම සනීපාරක්ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කළ යුතුය.

3. ආහාර හැසිරවීම සහ ගබඩා කිරීම
   - සියලුම ආහාර හසුරුවන්නන් අත් සේදීමේ ක්‍රමවේදයන්ට අනුගත විය යුතුය.
   - සෑම විටම පිළියෙළ කරගත් ආහාර නිසි ලෙස ආවරණය කර තබා ගත යුතුය.
   - ආහාර ගබඩා කර තබන ප්‍රදේශ වල පිරිසිදු, වියළි සහ ආරක්ෂා සහිත බව සහතික කළ යුතුය.
   - ආහාර ගබඩා කිරීම සඳහා හොඳින් වැසිය හැකි පියනක් සහිත පිරිසිදු බහාලුම් භාවිතා කළ යුතුය.
   - පිසූ ආහාර බෙදා දීම සඳහා පැකට් කිරීමේදී අත් හොඳින් පිරිසිදු කර තිබිය යුතු අතර ආහාර පිසීම සහ බෙදීම සඳහා පිරිසිදු භාජන සහ හැඳි භාවිතා කළ යුතුය.
   - පිසූ ආහාර හැකි ඉක්මනින් බෙදා දිය යුතු අතර කාමර උෂ්ණත්වයේ දිගු කාලයක් තැබීමෙන් වැළකිය යුතුය.

4. පිරිසිදු ජලය සහ සනීපාරක්ෂාව
   - පානීය කටයුතු සඳහා පිරිසිදු සහ ආරක්ෂිත ජලය සැපයිය යුතු අතර නල ජලය උණුකර භාවිතා කළ යුතුය.
   - ප්‍රජා මුළුතැන්ගෙවල්වල සහ සහන මධ්‍යස්ථානවල අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම නිසි පරිදි සිදුකිරීම සහතික කළ යුතුය.

II. වියළි සලාක සැපයීම

ආපදා තත්වයේ මූලික අවස්ථාව පසුවී ජනතාවට තමන්ගේ ආහාර පිළියෙළ කිරීමේ හැකියාව නැවත තහවුරු වූ පසු, එම පවුල් සඳහා වියළි සලාක ලබා දීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. සාමාන්‍ය ආහාර සැපයුම් දාම යථා තත්ත්වයට පත් වන තෙක් ආපදාවට ලක්වූ ජනයාගේ නිසි පෝෂණ තත්ත්වය සහතික කිරීම සඳහා වියළි

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

සලාක ලබා දීම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම වියළි සලාක, ගබඩා කිරීමට පහසු මෙන්ම පිළියෙළ කිරීමට පහසු සරල ආහාර හා අමුද්‍රව්‍ය වීම ඉතා වැදගත් වේ.

<u>වියළි සලාක මල්ලක තිබිය යුතු ආහාර ද්‍රව්‍ය (ඇමුණුම II)</u>

සාමාන්‍ය නිවසක් (සාමාජිකයින් 3–5) සඳහා සම්මත වියළි සලාක මල්ලක සියලුම ප්‍රධාන ආහාර කාණ්ඩවල ආහාර ඇතුළත් විය යුතුය:

1. ප්‍රධාන ආහාර/ ධාන්‍ය වර්ග (ශක්තිය සැපයීම සඳහා)
   - සහල්
   - තිරිඟු පිටි / ආටා පිටි
   - නූඩ්ල්ස් (ක්ෂණික නොවන) / පැස්ටා
2. පියළි වර්ග/ රනිල කුලයට අයත් බෝග (ප්‍රෝටීන් ලබා දීම සඳහා)
   - පරිප්පු
   - කව්පි
   - කඩල
   - මුං ඇට
   - සෝයා මීට්
3. ප්‍රෝටීන් බහුල සත්ත්වමය ආහාර
   - ටින් කළ මාළු වර්ග
   - කරවල
   - හාල් මැස්සන්
   - බිත්තර
4. තෙල් වර්ග
   - පොල් තෙල් (මුද්‍රා තැබූ බහාලුම් වල ඇති)
5. එළවළු සහ පලතුරු
   - හැකි සෑම විටම නැවුම් නිෂ්පාදන ඇතුළත් කළ යුතුය.
   - ඒවා පිරිසිදු, දූෂිත නොවූ සහ දින කිහිපයක් ගබඩා කළ හැකි විය යුතුය.
6. අඩංගු කළ හැකි වෙනත් අනුපූරක අයිතම
   - බෝතල් කළ වතුර
   - ලුණු
   - කුළුබඩු (කහ, මිරිස් කුඩු, තුනපහ වැනි)
   - තේ හෝ කෝපි (ක්ෂණික නොවන)

<u>වියළි සලාක ලබාදීමේදී ආහාර ආරක්ෂිතතාව හා තත්ත්ව ප්‍රමිතීන්</u>

වියළි බව, පිරිසිදුකම සහ ආරක්ෂාව සහතික කිරීම සඳහා:

- මුද්‍රා තැබූ, හානි නොවූ ඇසුරුම් කළ ආහාර පමණක් බෙදා හැරිය යුතුය.
- තැලුනු, මළකඩ බැඳුනු, පළුදුවූ හෝ පිම්බුනු කෑන් හෝ පළුදු වූ ඇසුරුම් සහිත ආහාර බෙදා දීම නොකළ යුතුය.
- සලාක ආහාර මලු පිරිසිදු, වියළි හා උස ස්ථාන වල (ගං වතුරෙන් හෝ වෙනත් දූහනය වන ක්‍රම වලින් තොරව) ගබඩා කර තැබිය යුතුය.
- අපිරිසිදු පෙට්ටි/ බෑග්වල ආහාර ඇසුරුම් කිරීමෙන් වළකින්න. මෙහිදී ආහාර ශ්‍රේණියේ ඇසුරුම් පමණක් භාවිතා කළ යුතුය.
- හැකි සෑම විටම කල් ඉකුත් වීමේ දිනයන් සහ අසාත්මිකතා තොරතුරු පැහැදිලිව ලේබල් කළ යුතුය.

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

මෙම හදිසි තත්ත්වය තුළ ඔබ විසින් ලබා දෙන සහයෝගය හා කැපවීම පිළිබඳ අපගේ කෘතඥතාවය පලකරන අතර මෙම උපදෙස් ඔබගේ පරිපාලන ප්‍රදේශයේ සියලුම නිලධාරීන්ගේ අවධානයට යොමු කරන ලෙස මෙයින් දන්වමි.

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය

වෛද්‍ය අසේල ගුණවර්ධන
සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුව
"සුවසිරිපාය"
385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත,
කොළඹ 10.

පිටපත් :

1. ලේකම්, සෞඛ්‍ය හා ජනමාධ්‍ය අමාත්‍යාංශය
2. අතිරේක ලේකම් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා)
3. නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍ය සේවා) II
4. අධ්‍යක්ෂ, මාතෘ සහ ළමා සෞඛ්‍ය
5. අධ්‍යක්ෂ, සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන හා ප්‍රචාරණ
6. අධ්‍යක්ෂ, පෝෂණ අංශය
7. අධ්‍යක්ෂ, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය ඒකකය
8. අධ්‍යක්ෂ, තරුණ, වැඩිහිටි සහ ආබාධිතවූවන්ගේ ඒකකය
9. අධ්‍යක්ෂ, බෝ නොවන රෝග අංශය
10. අධ්‍යක්ෂ, පාරිසරික සෞඛ්‍ය හා වෘත්තීය සෞඛ්‍ය ඒකකය
11. ආපදා කළමනාකරණ ඒකකය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

385, පූජ්‍ය බද්දේගම විමලවංශ හිමි මාවත, කොළඹ 10. 385, வணக்கத்துக்குரிய பத்தேகம விமலவங்ச தேரோ மாவத்தை, கொழும்பு 10.
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha, Colombo 10, Sri Lanka.

ඇමුණුම I - පිසින ලද ආහාර
වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සඳහා

පිසූ ආහාර ලබා දීමේදී හැකිතාක් සමබර, පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා දෙන්න.

	ආහාර වේල 1	ආහාර වේල 2	ආහාර වේල 3
පිෂ්ඨය සහිත ආහාර	• බත් - පීරිසි කෝප්ප 2 (සෑම පුද්ගලයෙකු සඳහාම)	• තැම්බූ අල වර්ග (බතල, මයියොක්කා වැනි) කෝප්ප 1 1/2	• ඉඳි ආප්ප 10
ප්‍රෝටීන් සහිත ආහාර	පහත ආහාර වලින් එකක් වත් • තැම්බූ බිත්තර 1 • පිසින ලද ටින් කළ මාළු ග්‍රෑම් 50 • පිසින ලද මාළු ග්‍රෑම් 30 (ලොකු ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ) • පිසූ/ බදින ලද හාල් මැස්සන් ග්‍රෑම් 30 (හාල් මැස්සන් 10ක් පමණ) • සෝයා මීට් ග්‍රෑම් 15	• කුනිස්සෝ මැල්ලුම් - මේස හැඳි 3 හෝ • උම්බලකඩ යෙදූ ලුණු මිරිස්	පහත ආහාර වලින් එකක්වත් • පිසින ලද ටින් කළ මාළු ග්‍රෑම් 50 • පිසින ලද මාළු ග්‍රෑම් 30 (ලොකු ගිනි පෙට්ටියක ප්‍රමාණයේ) • පිසූ/ බදින ලද හාල් මැස්සන් ග්‍රෑම් 30 (හාල් මැස්සන් 10ක් පමණ)
එළවළු	• පිසින ලද ඕනෑම වර්ගයේ එළවළුවක් - මේස හැඳි 3 (වට්ටක්කා, වම්බටු, මෑ කරල් වැනි)	• ගා ගත් පොල් - මේස හැඳි 3	• මිශ්‍ර එළවළු ව්‍යංජනය - මේස හැඳි 3
පරිප්පු ව්‍යංජනය - මේස හැඳි 3			
මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ කෙසෙල් ගෙඩියක්/ දොඩම් ගෙඩි 1			

*ආහාර දූහනය වීමේ හැකියාව නිසා පලා වර්ග පිළියෙළ කිරීමෙන් වළකින්න.

ඇමුණුම II

ආහාර සලාක මලු (සාමාජිකයින් 4 සහිත පවුලක් ට සතියක් සඳහා)

වැඩිහිටි පිරිමි පුද්ගලයෙක් + වැඩිහිටි ගැහැණු පුද්ගලයෙක් + නව යොවුන් වියේ පිරිමි ළමයෙක් + අවුරුදු 5 පමණ දරුවෙක්

ආහාර ද්‍රව්‍ය	ප්‍රමාණය ආසන්න වශයෙන්
තැම්බූ සහල්	8 kg
පරිප්පු	3 kg
සෝයා (TVP)	500g (පැකට් 5 පමණ)
පිටි කළ පොල් කිරි	500 g
පොල්/ එළවළු තෙල්	400ml
ලුනු	200 g
සීනි	600 g
තේ කොළ	200 g
කුළු බඩු (කහ, මිරිස්, තුන පහ)	කුඩා පැකට්ටු
සත්ත්වමය ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයක් ලෙස පහත ආහාර ද්‍රව්‍ය වලින් එකක් හෝ ඇතුලත් කළ යුතුය	
වියළි හාල්මැස්සන්	500g
වියළි කුනිස්සන්	250g
ටින් කළ මාළු	ටින් 4 (400g ටින්)